

ફાગાવેલાં મગના

10

ફાયદા

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



2

વજન

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

આમાં કેલરી ઓછી માત્રામાં હોય છે. જેથી તેને
ખાવાથી વજન ઓછું કરવામાં મદદ મળે છે.



3

ડાયાબિટીસ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

ફાગાવેલાં મગ ખાવાથી બોડીમાં બ્લડ શુગર લેવલ
કંટ્રોલમાં રહે છે. જેનાથી ડાયાબિટીસનો ખતરો ટળે છે.



Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

4

કેસર

ફણગાવેલાં મગમાં પોલીફિનોલ્સ હોય છે.
જે કેસર સામે રક્ષણ કરે છે.



5

આર્થ્રાઈટિસ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

ફાગાવેલાં મગમાં એન્ટીઈન્ફ્લામેટરી ગુણ
હોય છે. જે આર્થ્રાઈટિસની અસરને ઓછી
કરવામાં મદદ કરે છે.



6 બીમારીઓ સામે રક્ષણ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

ફણગાવેલાં મગ ખાવાથી ઇમ્યુનિટી સ્ટ્રોન્ગ બને છે.
જેનાથી બીમારીઓ સામે રક્ષણ મળે છે.



7

સ્કિન

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

ફણગાવેલાં મગ ખાવાથી બોડી ટોક્સિન્સ બહાર
નીકળી જાય છે અને સ્કિનમાં નિખાર આવે છે.



8

ડાઈજેશન

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

ફાગાવેલાં મગમાં ફાયબર ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય
છે. જેનાથી ડાઈજેશન ઈમ્પ્રૂવ થાય છે.



9 મજબૂત મસલ્સ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

**આમાં પ્રોટીન વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. જેનાથી
મસલ્સ મજબૂત બને છે.**



10

નખળાઈ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

આમાં વિટામિન સી હોય છે. જે નખળાઈને દૂર કરે
છે અને એનર્જી આપે છે.



11

હેલ્થી વાળ

Article collected by -
Viren Sheth (+91 76000 00138)

આમાં રહેલાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટ્સ વાળને લાંબા
અને કાળા રાખવામાં મદદ કરે છે.